

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 184 November/Dezember 2020

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Systeme sind auch nur Menschen.

Dieser Satz gilt umso mehr für Selbsthilfegruppen: ein paar Menschen zur selben Zeit am selben Ort und ein gemeinsames Thema, in unserem Fall die Sucht, mehr braucht es nicht, um zu beginnen. In der Praxis haben sich dann doch ein paar mehr Standards und Regeln als nützlich erwiesen, so z.B. dass man einen Gesprächsleiter bestimmt, nicht durcheinander redet und das „Gruppengeheimnis“ respektiert, also das in der Gruppe Gesprochene nicht nach außen trägt.

Die fehlende Struktur ist zugleich Schwäche und Stärke der Selbsthilfe. Sie kann Gruppen instabil machen, wenn sie unregelmäßig besucht werden und ihre Wirkung ist abhängig von den Beiträgen ihrer Mitglieder. Ihre Stärke liegt aber in der Freiheit und Flexibilität, die unendlich viel Raum für kreatives Miteinander bietet.

Suchthilfeverbände wie der Kreuzbund sind ein Versuch, der strukturellen Schwäche der Gruppen entgegenzuwirken. Die Organisation als Verein bringt mehr Stabilität ins System und eine gewisse Standardisierung, die das Zusammenwirken der Gruppen mit professionellen Strukturen ermöglichen. Vereine können Räume mieten und haben Zugang zu öffentlichen Fördermitteln. Sie erfordern jedoch einen gewissen Aufwand für Organisation und Betrieb und müssen sich vor „Vereinsmeierei“ und „Pöstchenschieben“ in Acht nehmen.

Insgesamt bieten die Vereine aber eine Plattform für Aktivitäten aller Art, die es ermöglichen, das Spektrum der Selbsthilfe voll zu entfalten und das Potential zur Unterstützung der Nutzer auszuschöpfen. Darüber hinaus ermöglichen Selbsthilfevereine verstärkte und nachhaltige Wirkung nach außen, die ihrerseits die Attraktivität der Gruppen erhöht und dadurch deren Bestand absichert.

Letztlich kommt es für den Erfolg der Vereinsarbeit aber doch darauf an, dass sich Menschen freiwillig bereitfinden, ihre Zeit und ihre Kräfte für die gemeinsamen Ziele zur Verfügung zu stellen. Mit diesem Heft wollen wir Möglichkeiten dafür aufzeigen und für deren Nutzung werben.

Redaktion

Desinfektionsspender am Eingang, Listen mit Daten zur Kontaktnachverfolgung, weniger Plätze in Kirchen und Gaststätten, Mund-Nasen-Schutz. Alles das gehört zur so genannten neuen Normalität. Es ist nicht mehr wie vor der Pandemie, aber die besonderen Regelungen werden zunehmend vertrauter und ein selbstverständlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens. Die fast schon vertraut gewordenen Regelungen empfinden im Moment viele wieder als bedrückender, weil sie ausgeweitet und ergänzt werden: Mund-Nasen-Schutz auch draußen, Sperrstunde, Beherbergungsverbote. Wir sind aktuell Risikogebiet. Immerhin: Auf das Verkaufsverbot für Alkohol zu später Stunde wird kaum jemand gelassener reagieren als die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund.

Trotzdem: Die aktuelle Entwicklung beunruhigt. Die Lage ist unklar. Wie bereiten wir uns auf mögliche Entwicklungen vor? Wo brauchen wir einen Plan B? Wo hilft es, über den vertrauten Rahmen hinaus zu denken? Warum nicht einmal ein Gruppentreffen in der Kirche, wenn dieses im Gruppenraum nicht mehr möglich sein sollte? Leben mit Corona. Neue Normalität.

Neue Normalität. Ob es für Christinnen und Christen in der Art und Weise, auf das Leben und in die Welt zu schauen, auch so etwas gibt wie eine neue Normalität? Damit meine ich nicht einschränkende Regelungen, keinen Abstand zum Leben, kein Weniger, sondern einen weitenden Blick über das Alltägliche hinaus, eine andere Qualität des Lebens, ein Mehr.

In der Taufe feiern wir, dass Gott Ja sagt zu einem Menschen. Ein Ja ohne irgendwelche Bedingungen und Voraussetzungen, ein Ja nicht nur für die Zeit dieses Lebens, sondern über dieses Leben hinaus. Das verändert meinen Blick auf das Ganze, auf das Ganze des Lebens. Für mich ist das wie bei der Klammer in der Mathematik: Alles, was an Berechnungen innerhalb dieser Klammer angestellt wird, alles, was ich innerhalb der Klammer meines Lebens gestalte und was sich ereignet, alles das wird beeinflusst von dem Zeichen vor der Klammer. Das Ja Gottes als Vorzeichen vor meinem Leben verändert noch nicht einzelne Ereignisse und Aufgaben in meinem Leben, weder den Alltag noch Hoch-Zeiten und Zeiten besonderer Herausforderung. Aber es gibt dem Leben im Großen und im Kleinen eine andere Perspektive. Das Plus Gottes vor meinem Leben schafft einen anderen, weiten Rahmen um mein Leben, der sich auf alles auswirkt. Das Ja Gottes bewirkt eine

neue Normalität in meinem Blick auf das Ganze des Lebens. Das glaubende Bewusstsein, dass diese Welt und dieses Leben nicht alles ist, verändert alles.

Die Auswirkungen der Pandemie unterbrechen unseren Alltag, stellen vertraute Abläufe in Frage und schaffen eine neue Normalität.

Nehmen wir die Einladung des Glaubens an, unseren Alltag immer wieder auch im Gebet und im Gottesdienst durch das Ja Gottes zu uns Menschen positiv zu unterbrechen und immer wieder neu zu einer vertrauten und weitenden Perspektive für unser Leben werden zu lassen.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++Corona-Maßnahmen +++

Gesundheit steht an erster Stelle. Zurzeit steigen die Fallzahlen in einer rasenden Geschwindigkeit, durch die hohen Inzidenzwerte wurden die Maßnahmen weiter verschärft. In unseren Räumlichkeiten setzen wir unseren Hygieneplan konsequent um. Wir bitten Euch, Euch daran zu halten und uns bei unseren Bemühungen zu unterstützen. Denn nur gemeinsam können wir uns vor einer Ansteckung schützen.

+++ Neue Gruppen +++

Neben der schon im letzten Heft angesprochenen Gruppe Junger Kreuzbund arbeiten wir an zwei weiteren Gruppen:

- Gruppe für Menschen mit Migrationshintergrund; diese wird von Nico geleitet werden. Er hospitiert momentan in der BZ 17.
- Englischsprachige Gruppe; die Leitung übernimmt Norb.

Beide Gruppen werden voraussichtlich schon im Januar starten.

Auch Achim Zeyer plant eine neue Gruppe ab 06. Januar 2021 mittwochs, 19.30 Uhr (s. Seite 19).

+++ Café +++

Ab sofort wird unser Cafeteria-Team hinter der Theke von Ingrid Küssner unterstützt, ab November werden Anna von Itter und Angelika Philippen ebenfalls ehrenamtlich für den Kreuzbund tätig werden. Auch verzeichnet unser Café deutlich mehr Gäste. Das Angebot, einmal in der Woche einen wechselnden Mittagstisch zu bieten, erfreut sich großer Beliebtheit. Unter der Leitung von Sascha Stellfeldt wird dieses Angebot nun weiter vergrößert, so dass dann täglich ein Gericht im Café angeboten werden kann.

+++ Einrichtung Café und Gruppenräume +++

Die beiden Hochtische im vorderen Bereich des Cafés sind vielen Mitgliedern zu unbequem. Wir haben uns daher entschlossen, gemütliche Sofas und Sessel anzuschaffen und freuen uns, dass sich dadurch die Verweildauer bei einer Tasse Kaffee gemütlicher gestalten wird. Die nicht benötigten Möbel im Gruppenraum I haben wir entfernt und dadurch mehr Platz geschaffen: Für den Corona bedingten Sicherheitsabstand zwischen den einzelnen Teilnehmern – und wenn sich die Teilnehmerzahl in den Gruppen erhöht. Der Gruppenraum II wurde renoviert und mit neuen Bildern ausgestattet.

+++ Neue Medien +++

Dieses Projekt wurde bis jetzt von Klaus betreut, ab November wird Angelika Philippen für die Pflege unserer Facebook-Seite zuständig sein.

+++ Vorstandssitzungen +++

Beginn jeweils um 14.00h

06.11.2020

27.11.2020

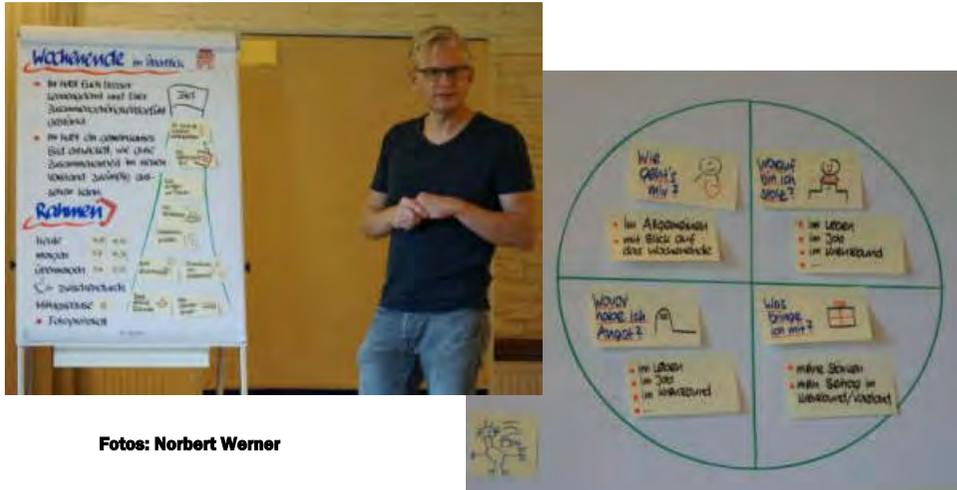
18.12.2020

Bleibt gesund und achtet auf Euch.

Erika, Norb & Klaus

Impressionen vom Vorstandsseminar

in Rossbach/Ww vom 18. – 20. September 2020



Fotos: Norbert Werner



von links: Sascha Stellfeldt (Cafeteria), Frauke Piepmeyer (Frauenbeauftragte), Steffen Liebscher (Freizeit), Erika Worbs (Geschäftsführung), Norbert Werner (Vorsitzender), Marco Böhm (Referent), Klaus Kuhlen (stellv. Vorsitzender)

Selbsthilfe hilft auf den(m) Weg

Sucht braucht Selbsthilfe

Sucht führt körperlich zu Organschäden und Nervenschäden. Daraus folgen Ausfallerscheinungen und Funktionsstörungen, die Betroffene psychisch und in ihren sozialen Beziehungen beeinträchtigen. Als Beispiele ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien genannt: Das logische Denkvermögen leidet, sie leiden unter Antriebsverlust oder starken Stimmungsschwankungen und entwickeln Wahnvorstellungen. In sozialer Hinsicht werden sie beziehungsunfähig, manchmal gewalttätig, das führt zur Vereinsamung, zum Verlust von sozialen Kontakten und fördert eine verzerrte Wahrnehmung der Umwelt.

Je nach Dauer und Intensität der Konsumphase sind diese Schäden ganz oder teilweise reparabel. Voraussetzung ist zunächst einmal die Beendigung des Konsums durch konsequente Abstinenz. Billiger ist die Schadensbegrenzung nicht zu haben! Und eine Heilung von der Sucht ist auch nicht inbegriffen! Die Sucht, der Verlust der Kontrolle über das eigene Konsumverhalten, ist chronisch und bleibt den Betroffenen ihr Leben lang. Wenn sie die Giftzufuhr stoppen, können sie den **Schaden begrenzen und eine Chance zur Regeneration erreichen**.

Hat der Patient eine weitgehend stabile Abstinenz erreicht, sollte er für sich eine **Bestandsaufnahme** seiner Situation vornehmen. Das wird im Genesungsprozess meist erst nach Abschluss der Therapie möglich sein, weil sich der unter Laborbedingungen in der Klinik erreichte Zustand erst draußen in der freien Wildbahn beweisen und bewähren muss.

Durch die Sucht sind in der Regel viele Lebensbereiche in Unordnung geraten. Die Defekte lassen sich nicht alle auf einmal reparieren. Wo soll man anfangen? Bisweilen erscheint der Berg von Problemen unüberwindlich hoch. Führerschein weg, Arbeitsstelle verloren, wohnungslos, Trennung von PartnerIn und Familie, all das belastet die noch labile Psyche. Die Beschäftigung damit ist schmerzhaft, darf aber nicht zu einem Rückfall führen, um das Erreichte nicht aufs Spiel zu setzen! Deshalb ist es sinnvoll, mit Zuversicht aber auch vorsichtig vorzugehen auch um sich nicht zu verzetteln.

Die Beschreibung der Aufgaben macht deutlich, dass sie allein nur schwer und mit hohem Risiko des Scheiterns zu bewältigen sind. Zur realistischen Bestandsaufnahme gehört es daher, die eigene **Hilflo-sigkeit** anzuerkennen. Daraus folgt die Suche nach Hilfe, die für die sozial vereinsamten Betroffenen nicht einfach ist. Professionelle Hilfen sind zwar vorhanden, stellen aber hohe Ansprüche an die Fähigkeit der Betroffenen zur Kooperation. Diese Fähigkeit ist Abhängigen im Verlauf ihrer Krankheit oft verloren gegangen. Außerdem bringt es die Vielzahl und Komplexität der Probleme mit sich, dass die Betroffenen viele spezielle Dienststellen anlaufen müssen, um voran zu kommen.

All diese Anforderungen machen deutlich, dass die meisten von Sucht Betroffenen ein **soziales Unterstützungssystem** gut gebrauchen können und dass man für sie die **Selbsthilfe** erfinden müsste, wenn es sie nicht schon seit über hundert Jahren gäbe.

Der Bedarf bestimmt das Angebot der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe ist ein flexibles System, das sich historisch entwickelt hat und sich dem jeweiligen Bedarf anpasst. Der Bedarf ist dabei jedoch keine objektive Größe, sondern auch beeinflusst von **Wahrnehmung und Wertschätzung durch die Öffentlichkeit**. Von daher gab es Blütezeiten und Dürren in der Geschichte. In der Zeit der Industrialisierung entstanden die Abstinenzverbände, die vor und nach dem ersten Weltkrieg ihre erste Hochzeit erlebten. Im Nationalsozialismus galt Sucht als Schwäche und musste ausgeremert werden. Die Verbände überlebten im Schutz der Kirchen als vereinzelte Gruppen. Der zweite Weltkrieg schuf wie alle Kriege viele neue Süchtige (nicht nur Alkoholiker, sondern auch Morphinisten und Abhängige von Aufputschmitteln). Nach Anerkennung der Sucht als Krankheit durch den BGH im Jahr 1968 blühten die Verbände bis zur Jahrtausendwende erneut auf. Seitdem stagnieren sie nicht zuletzt infolge der Ausweitung der professionellen Nachsorge.

Selbsthilfe muss aber auch die Bedarfssituation ständig im Blick haben und sich mit ihren Angeboten auch an **gesellschaftliche Trends** anpassen. So gibt es zunehmend nicht stoffgebundene Süchte. Bei Jugendlichen tritt Cannabis als Einstiegsdroge auf, chemische Drogen nehmen zu, die Zahl Mehrfachabhängiger steigt. Andererseits sinkt die Bereitschaft, sich an Vereine zu binden, man zahlt lieber, wie im Fitnessstudio, für jeden Besuch. Das System der Selbsthilfe – **unentgeltlich offen für Jedermann aufgrund freiwilliger Verpflichtung** – wird häufig nicht mehr verstanden.

Mögliche Angebote der Suchtselbsthilfe

Gruppen zu unterschiedlichen Tageszeiten z.B. für Hausfrauen, Mitarbeiter in der Gastronomie, SchichtarbeiterInnen

Gruppen für besondere Bedarfe

- Jugend und Senioren
- Männer und Frauen
- Suchtmittel-spezifische Gruppen
- Gruppen für nicht stoffliche Süchte
- Gruppen für Mehrfachabhängige
- Betroffene mit psychischen Begleiterkrankungen
- Gruppen für Angehörige
- Motivationsgruppen

Gesprächskreise

Öffentlichkeitsarbeit

- Information in Kliniken und Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe
- Informationsstände
- Zeitschrift
- Homepage
- Einzelberatungen
- Lotsenangebote
- Online-Beratungen
- Suchtnotruf
- Suchtprävention in Schulen, Betrieben und Dienststellen
- Cafeteria

Seminarveranstaltungen

Lehrgänge, Gruppenleiterqualifikation

Freizeitveranstaltungen

- Sport, Wandern, Bikertreffen
- Suchtmittelfreie jahreszeitliche Feste
- Konzerte
- Hobbykurse

Je breiter die Basis desto höher die Pyramide

Es liegt auf der Hand, dass die Angebote der Selbsthilfe mit dem verfügbaren Volumen schrumpfen oder wachsen. Je mehr Betroffene mit speziellen Bedarfen am Ort anzutreffen sind, desto differenzierter kann das Angebot gestaltet werden. Desto höher ist auch die Chance, dass sich Betroffene finden, die bereit sind, spezielle Angebote ins Leben zu rufen, sich für die Leitung eines Projekts oder einer Gruppe zu qualifizieren und die Leitung zu übernehmen. Deshalb kann das Angebot in einer Großstadt vielfältiger sein als auf dem Lande. Andererseits ist aber der gesellschaftliche Austausch und Zusammenhalt auf dem Lande intensiver und die Bereitschaft zu gemeinsamem sozialen Handeln größer als in der Anonymität und Vereinzelung der großen Städte. Das Bewusstsein, aufeinander angewiesen zu sein, verbindet. Deshalb finden sich gerade in ländlich strukturierten Gebieten viele Gruppen und auch innovative Projekte.

Auf Düsseldorf bezogen lässt sich aus der obigen Liste ablesen, dass der Kreuzbund hier über ein ziemlich breit gefächertes Angebot verfügt. Ein besonderes Highlight ist unser Café HuB3. Wenige Selbsthilfeeinrichtungen verfügen über einen solchen eigenen Fixpunkt für ihre Aktivitäten als niedrigschwelliger Anlaufpunkt für Menschen mit Beratungsbedarf, als Treffpunkt der Gruppen und Mitglieder und als Zentrum der Vereinsaktivitäten.

Auf der Liste stehen aber auch eine Reihe von Angeboten, die es in Düsseldorf noch nicht oder nicht mehr gibt. Ein Beispiel ist der alkoholfreie Karneval. Bis vor wenigen Jahren gab es eine eigene Veranstaltung bis sie mangels Masse nicht mehr finanzierbar war. Von rauschenden Festen im Boston Club oder einem eigenen Wagen im Rosenmontagszug (gab es einmal in den 80ern des letzten Jahrhunderts) erzählen die Alten an den Lagerfeuern! Es gibt also für Interessenten reichhaltige Möglichkeiten, eigenen Interessen gemeinsam mit anderen nachzugehen.

Wer anderen hilft, profitiert auch selbst davon

Das mag paradox klingen, aber man kann **durch Teilen selbst reicher werden**. Das ist das Prinzip der Selbsthilfegruppe: ich teile meine Erfahrungen mit und erhalte im Gegenzug das Wissen der anderen Teilnehmer. Dadurch wächst das Wissen und die Lebenskompetenz aller Beteiligten.

Ein anderer Effekt ist das nach seinem Erfinder benannte „Johari-Fenster“: Durch die Mitteilungen der Anderen erfahre ich Dinge über mich, die andere sehen, die mir selbst aber nicht bewusst sind. Diese kann ich annehmen oder verwerfen. Durch die Auseinandersetzung damit erweitere ich meine Möglichkeiten zur Selbsterfahrung.

Die Arbeit im Verein trägt aber auch noch in ganz anderer Weise zur Genesung Abhängiger bei. Viele von ihnen sind durch ihre Erfahrungen vor und in der Zeit der Abhängigkeit seelisch schwer belastet. Viele leiden unter Misserfolgen, fehlender Anerkennung und Schuldgefühlen. Sucht ist vielfach auch mit beruflichen Fehlschlägen verbunden. All das schlägt auf das Selbstwertgefühl durch. Die Bestandsaufnahme nach der Entgiftung ergibt oft eine entmutigende Lebensbilanz.

Wenige Menschen sind in der Lage, in einer solchen Situation aus dem Stand durchzustarten und von Erfolg zu Erfolg zu eilen. Viele werden eher mit Selbstmitleid und Niedergeschlagenheit zu kämpfen haben. Da kann es durchaus sinnvoll sein, im geschützten und beschützenden Umfeld ähnlich Betroffener **durch Übernahme kleiner Aufgaben erste Erfolgserlebnisse** zu sammeln. So motiviert kann es gelingen, nach und nach schlechte Erfahrungen zu vergessen und eine positive Einstellung zum Leben (zurück-)zugewinnen.

Den Weg der Selbsthilfe bewusst gehen

Anders als professionelle Angebote, die immer als zeitlich limitierte Interventionen angelegt sind, kann man die Angebote der Selbsthilfe zeitlich unbegrenzt nutzen. Und man kann frei und ohne professionelle Gängelung entscheiden, welches Angebot man nutzen will. Die Selbsthilfe ist ein breiter Weg, mal gehe ich links, mal rechts, mal mache ich mich schmal, mal nehme ich die ganze Breite in Anspruch. Ich kenne einige Menschen, die die Selbsthilfe als Selbstbedienungsladen gebrauchen. Sie kommen und gehen je nach Problem- und Stimmungslage. Das kann man so machen, nutzt dann aber nicht das volle Potential der Selbsthilfe aus. Selbsthilfe ist mehr als die Summe einzelner Hilfsangebote.

Selbsthilfe unterstützt nachhaltig den Genesungsprozess nach Sucht. Sie hilft aus der Vereinsamung, sie bietet Nähe und Verständnis, sie bietet Anregung zur Teilnahme am Leben und Wohlergehen anderer Menschen und Anregungen zur (Weiter-)Entwicklung der eigenen Persönlichkeit durch Vergleich mit anderen, durch Beispiele und Vorbilder.

Das setzt allerdings voraus, dass man sich über den bloßen Konsum von Gruppe und Angeboten auf die Gemeinschaft in der Selbsthilfe einlässt. Diese Gemeinschaft geht auch über die Vereinsmitgliedschaft hinaus. Im Kreuzbund trete ich ein in einen Kreis von Weggefährten, die sich gegenseitig nach Kräften unterstützen, die einander kennen und mit Rat und Tat nach bestem Wissen und Gewissen bei der Bewältigung des Lebensweges helfen. Selbsthilfe ist eine Einladung, neue Erfahrungen in einer besonderen auf gegenseitiger Zuwendung basierenden Lebensform zu machen. Schritt für Schritt gewinnt man dann Vertrauen zu einer Form gegenseitiger Offenheit, die ihrerseits zur seelischen Gesundheit beiträgt.

Man braucht sich nur darauf einlassen!

Reinhard Metz

Kreuzbund-Mitglied

Ich wurde Ende letztes Jahr angesprochen, ob ich nicht Mitglied im Kreuzbund werden möchte. Ich las das Leitbild des Vereins. Da gibt es ja keinerlei Unterschiede in Religion (ich bin evangelisch), Hautfarbe usw. Und so unterzeichnete ich mit Stolz und gutem Gewissen den Antrag.

Ein schönes Gefühl als ich aufgenommen wurde.

Ich steckte mir Ziele und mein Bauchgefühl sagte mir, dass ich genau richtig liege.



Eine Aufgabe haben. Etwas beitragen. Mich sicher und geborgen fühlen bei den Weggefährten und Weggefährtinnen.

Viel Neues lernen.

Und ab und zu ein kleines Abenteuer erleben.

Das ist es, was ich auf meinem abstinenten Weg gut gebrauchen kann. Ein Teil des Verbands zu sein, in dem ich mitbestimmen kann, was wichtig ist.

Ein zufriedenes Leben wo mir auch mit Freundlichkeit die Hände gereicht werden.

Ein Leben, in dem ich den einen oder anderen Traum wahr machen kann.

Da sind Menschen, die es gut mit mir meinen. All das spielt eine Rolle und es formt mein Leben.

Egal, was vorher mit mir gewesen ist, es gibt immer Dinge, die ich tun kann. Ich bin den richtigen Weg gegangen. Habe Möglichkeiten gefunden, mich vorwärts in Richtung eines guten Lebens zu bewegen.

Als Mitglied im Kreuzbund weiß ich, es gibt Möglichkeiten, Betroffene und Hilfesuchende ein bisschen in Richtung zufriedenen Lebens zu begleiten.

Als Mitglied im Kreuzbund erfüllt es mich mit Freude ein Ehrenamt übernommen zu haben.

Ich wünsche mir, dass noch sehr viele Betroffene den Weg zum Kreuzbund und in eine zufriedene Abstinenz finden.

Steffen Liebscher



Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.



redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

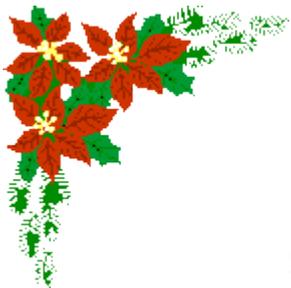
Gemeinsam einen Nachmittag genießen



Am Samstag, 29.8.2020, lud Heinz seine Gruppe zum Grillen in seinem Garten ein, bei guter Laune und leckerem Essen, verbrachte die Gruppe einen schönen Nachmittag. 🍷

Heinz Wagner,
Gruppenleiter BZ 2

Wir gratulieren herzlich



Wilfried Blasche

der am 18. November 2020

70 Jahre alt wird

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.11.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.11.2020	14.00 Uhr Vorstandssitzung
06.12.2020	15.00 Uhr Nikolausfeier
07.12.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
11.12.2020	14.00 Uhr Vorstandssitzung
12.12.2020	10.00 Uhr Männerfrühstück

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Peter, Johannes und Uli
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter
Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.

05.12.2020

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177/8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Jürgen Siebertz Tel.: 02065/5500999	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich 20:00 Uhr Lothar Maye Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/40438119	Dormagen 1 Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen 18.00 Uhr Ulrich Neumann Tel. 0162/1791677	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist 19:00 Uhr Manfred Hellwig Tel.0173/7465216	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss 19.30 Uhr Karl Reinartz Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich ab 20:00 Uhr Hans Aretz Tel. 0177/5250224	„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum 19:00 Uhr Wolfgang Hebing Tel. 02131/130308	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss 19:00 Uhr Rainer Petermann Tel. 0157/56626300	Neuss 1 ONS-Zentrum Rheydter Str. 176 41464 Neuss, 19.00 Uhr Frank Schallert Tel. 02131/3837398	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich 20:00 Uhr Kalle Holz Tel. 02181/1357	
Ratingen , Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, 19.00 Uhr Jens Brohse 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967			Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss 19:00 Uhr Martin Sporke Tel. 02131/5253099; P. W. Motes Tel. 02132/71399	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642
Klaus Kuhlen 0211/ 16357895
(Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481
(Privat) 0211/ 152134

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

NN

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

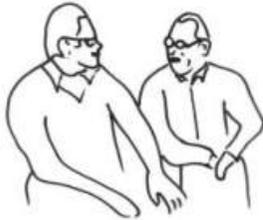
Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche nach Absprache
Tel. 0211/ 17939481**

bei Norbert Werner & Klaus Kuhlen

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Neue Gruppe

Liebe Weggefährten, liebe Freunde,
immer nur meckern bringt es auch nicht.



So habe ich mit mir geredet und mich davon überzeugt wieder eine Gruppe zu eröffnen.

Was brauche ich, was möchte ich:

- Gruppenarbeit so wie ich sie erfahren habe „Old School“
- Menschen, die an sich arbeiten wollen ihre Abstinenz zu festigen, oder gemeinsam mit uns den Weg in die Abstinenz finden wollen.
- Jeder ist willkommen

Beginnen möchte ich am 6. Januar 2021, immer mittwochs um 19:30 Uhr, im Kreuzbund auf der Hubertusstrasse 3, in Düsseldorf.

Ich bin erreichbar unter:

Tel. 01722-666987

Email : azeyer@dstransport.de

Bin gespannt was sich entwickelt und freue mich darauf!

Gruss, Achim Zeyer

Fotografieren und spazieren



Liebe Weggefährten und Freunde der Fotografie,
wir laden Euch herzlich zu einem Fotowettbewerb ein.

Treffpunkt ist am **21. November um 10.00 Uhr im Café**. Genießen wir zusammen einen Spaziergang am Medienhafen entlang bis hin zur Altstadt und fangen dabei die besten Momente auf Fotos ein.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, auch die Qualität der Kamera spielt keine Rolle. Die Kamera im Smartphone ist absolut ausreichend. Im Anschluss wartet ein leckeres Mittagessen im Café HuB Drei auf uns.

Auf unserer Nikolausfeier am 06.12.2020 im Lambertussaal werden die Gewinner des Wettbewerbs bekannt gegeben und prämiert. Die besten Bilder werden danach im HuB Drei ausgestellt.

Schickt uns Eure besten Fotos bis zum 30.11. einfach an:
redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de.

Wir wünschen uns jetzt schon einen spannenden und schönen Ausflug!
Und wer nur mal mit anderen spazieren gehen will, ist auch herzlich willkommen!

Euer Steffen Liebscher

Steig ein – komm mit

Unruhig lief Paul umher. Seit einer Woche ist er aus der Klinik und voller Tatendrang. Er hat viel gelernt in dieser Klinik, die man früher Trinkerheilanstalt nannte.

Paul konnte mit seinem Alkoholkonsum nicht gut umgehen, er hatte Kontrollverlust, wenn er getrunken hatte. Schon morgens brauchte er Alkohol um seinen Pegel anzuheben und um zu funktionieren. Wenn der Entzug eintraf, zitterten seine Hände so stark, dass er Mühe hatte das Glas an den Mund zu führen. Das ist jetzt vorbei!

Es war das Jahr 2010 als Paul sich eingestand alkoholabhängig zu sein und etwas verändern wollte. Er war abgewrackt, krank und konnte nicht mehr arbeiten. Paul war damit beschäftigt dafür zu sorgen, dass er im Haus genug zu trinken hatte. Seine Frau hatte ihn schon lange verlassen, sie konnte es nicht mehr ertragen an der Seite eines Mannes zu leben, der allen Versprechungen zum Trotz weiter trank und log, dass sich die Balken bogen. Die Kinder litten so sehr unter der Sucht des Vaters, dass die Leistungen in der Schule nachließen, sie keine Freunde mehr mit nach Hause brachten und mit dem Vater nichts mehr anzufangen wussten.

Oft beschäftigte Paul sich mit dem Gedanken aufhören zu wollen mit dem Trinken. An einem kalten Wintermorgen ging er spazieren, was er sonst nie machte. Die Sonne schien und die kühle Luft tat ihm gut. „So geht das nicht weiter“, hörte er sich sagen. „Paul, du säufst dich nochmal tot. Aber wie kann ich das ändern? Wie komme ich vom verfluchten Alkohol los? Alles habe ich verloren, meine Familie, der einzige Halt, hat sich distanziert, will nichts mit mir zu tun haben! Freunde habe ich nicht mehr, zu oft habe ich sie enttäuscht und belogen“. Paul hielt sich die Leber, sie schmerzte und fühlte sich dick an. (Ich weiß, die Leber schmerzt nicht, aber sie tat ihm tatsächlich weh, oder es waren die umliegenden Organe?). Er beschloss seinen Hausarzt Dr. Kurz aufzusuchen, die Schmerzen waren unerträglich.

Die Arzthelferin lotste ihn in Sprechzimmer 2, wo er Platz nahm. Leichte Schweißperlen sammelten sich auf der Stirn, der Entzug trat ein. „Guten Tag Paul“, sagte Dr. Kurz, „Ihre Leberwerte sehen gar nicht gut aus,

insbesondere der GGT-Wert ist stark erhöht und liegt bei 1360.“ „Oh mein Gott, hoffentlich keine Zirrhose“, dachte Paul. Nach einem längeren Gespräch mit seinem Arzt, kam Paul zu dem Entschluss Hilfe anzunehmen. Ein Termin mit der Suchtberatungsstelle wurde vereinbart, um eine Entgiftung vorzubereiten. Es ging jetzt alles ziemlich schnell. Während der Sozialplan erstellt wurde, kam Paul 13 Tage in die Klinik zum Entgiften und anschließend ging er in eine 14-wöchige Reha, die er im September 2010 verließ.

Nun wusste er nichts mit sich anzufangen. In der Reha hat man ihn gelehrt, vorsichtig aktiv zu sein, das Gelernte moderat umzusetzen, sich nicht zu überfordern. Paul schloss sich einer Suchtselbsthilfegruppe im Kreuzbund an, um weiter stabil abstinent zu bleiben. Die Gruppenabende taten ihm gut und er spürte, dass er sich mehr einbringen wollte. Er besprach sich mit seinem Gruppenleiter. „Ja Paul, wir brauchen immer engagierte Leute die sich einbringen möchten und den Kreuzbund unterstützen wollen. Es ist genug Arbeit da.“ Der Gruppenleiter freute sich offensichtlich über Pauls Engagement und so arbeitete Paul als Aushilfe in der Cafeteria. Erstmal! Es machte ihm unheimlichen Spaß über die Gruppe hinaus neue Mitglieder kennenzulernen und er genoss das ihm entgegengebrachte Vertrauen. Das Café war stets gut besucht und die Tage vergingen wie im Flug.

Eines Tages ergab es sich, dass ein neuer Gruppenleiter gesucht wurde. Aus Altersgründen schied der Gruppenleiter aus. „Mensch, das ist doch was für mich!“ Das Gespräch mit dem Vorsitzenden lief gut. Paul durfte sich für die nächste Gruppenleiterschulung anmelden. Er war jetzt 2 Jahre abstinent, besuchte regelmäßig seine Gruppe und moderierte ab und zu selber mal eine Gruppenstunde.

Ein Jahr später war es soweit. Paul hatte erfolgreich an der Gruppenleiterschulung teilgenommen und übernahm jetzt die neue Gruppe. Anfangs ging alles etwas holprig zu und Paul war auch mächtig aufgeregt. Mit der Zeit aber bekam er die nötige Sicherheit, gestaltete die Gruppenabende lebendig und immer mal anders. Die Gruppe wuchs und wurde gut besucht.

Es regnete, Paul war entsprechend angezogen und gut gelaunt ging er spazieren. Früher wäre er ums Verrecken nicht vor die Tür gegangen. Aber die Zeiten haben sich geändert. Er war gedankenversunken. „Heute bin ich zufrieden abstinent, habe meinen Weg aus der Sucht gefunden, arbeite wieder und habe regelmäßigen Kontakt zu meinen Kindern. Was will ich mehr?“



In seinem Verein macht Paul vielen Mut die sich engagieren wollen, denen, die Aufgaben übernehmen wollen. „Nicht jeder muss gleich Gruppenleiter werden“, dachte er sich, „da gibt’s Infoveranstaltungen in Kliniken und in Schulen die gemacht werden müssen, die Öffentlichkeitsarbeit die keiner mag, hier und da fehlt auch mal eine helfende Hand. Manchmal fragt er sich, warum er das alles macht. Paul investiert viel Zeit in die ehrenamtliche Arbeit“. Die Arbeit und das Zusammensein mit den Kreuzbündlern machen ihm Spaß, es gibt ihm Stabilität. Darüber hinaus kann er Kontakte aufbauen und neue Freunde hat er auch gefunden. Am liebsten würde er Allen zurufen:

„**Steig ein - komm mit!** Es lohnt sich“

Klaus, BZ11, BZ17

Aus dem Kreuzbund

Der Kreuzbund, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und größter deutscher Sucht-Selbsthilfverband mit rund 22.000 Gruppenbesucherinnen und -besuchern, hat auf seiner Bundesdelegiertenversammlung vom 18. bis 20. September 2020 in Siegburg wichtige Schritte zur Weiterentwicklung des Verbandes unternommen. Die 74 Delegierten haben den bisherigen Bundesvorstand wiedergewählt.



von links: Heinz-Josef Janßen (GF), Thorsten Weßling (Geistl. Beirat), Rüdiger Blomeyer (stellv. BV), Andrea Stollfuß (BV), Gerhard Iser (stellv. BV), Franz Kellermann (stellv. BV) sowie Dr. Daniela Ruf CV

Wichtigste Aufgabe des Bundesvorstandes ist es, den Kreuzbund den wandelnden Anforderungen in der Suchthilfe anzupassen und ihn zu positionieren. Das beinhaltet auch die Entwicklung neuer Angebote neben der klassischen Selbsthilfegruppe. Dabei geht es nicht um ein „entweder-oder“, sondern um ein „so-wohl-als-auch“ von face-to-face- und Online-Angeboten. Trotz aller Vorteile und Argumente bestand große Einigkeit darüber, dass digitale Präsenz die Gruppenarbeit nicht ersetzen kann.

So gibt es seit Anfang des Jahres fast täglich einen ca. einstündigen „**Kreuzbund-Chat**“. Damit werden Menschen mit Suchtproblemen er-

reicht, die bisher noch keinen Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe hatten.

- Der Kreuzbund-Chat ist für alle Sucht-Themen offen.
- Der Chat dient der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ – um die Kontrolle über das eigene Leben, die Gesundheit und die eigene Lebensfreude wiederzugewinnen.
- Der Chat wird von suchtkranken oder angehörigen Frauen und Männern moderiert; sie alle verfügen über Gruppenerfahrungen in der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes. Hier gilt: Betroffene helfen Betroffenen.
- Der Chat ist datengeschützt und anonym – und für User*innen kostenfrei.

Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund-Chat

<https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

Regelmäßige Chat-Zeiten:

- **montags 19 bis 20 Uhr**
- **dienstags 19 bis 20 Uhr**
- **mittwochs 18:30 bis 20 Uhr**
- **donnerstags 11 bis 12 Uhr**
- **donnerstags 19 bis 20 Uhr (Angehörige)**
- **freitags 19 bis 20 Uhr**
- **am Wochenende sonntags 14tägig, 19 bis 20 Uhr; die nächsten Sonntagstermine sind: 25. Oktober, 8. und 22. November**

Mit dem zeitnahen Ausbruch der Corona-Pandemie hat sich sehr deutlich gezeigt, wie wichtig und berechtigt es war, Online-Angebote bereitzustellen. Denn in Zeiten, wo kein persönlicher Kontakt möglich war, stieg die Nachfrage nach virtuellen Hilfe-Angeboten rapide an, sodass nicht nur die Angebote im Kreuzbund-Chat sehr schnell auf mehr als das Doppelte erweitert wurden, sondern auch viele andere digitale Kommunikationsformen in den sozialen Medien, E-Mail, Messenger-Dienste und Video-Schaltungen genutzt wurden. Heute engagieren sich regelmäßig 10 Moderatorinnen und Moderatoren.

Der Online-Chat des Kreuzbundes ist sowohl über die Seiten der Online-Beratung des Deutschen Caritasverbandes als auch **über die Homepage des Kreuzbundes erreichbar**, eine sinnvolle gegenseitige Ergänzung der Angebote der Suchthilfe und Selbsthilfe.

Auch die Modernisierung des Erscheinungsbildes stand auf der Tagesordnung der Bundesdelegiertenversammlung: Die Delegierten haben mit großer Mehrheit für ein modifiziertes Kreuzbund-Logo und den Slogan „Gemeinsam Sucht überwinden“ gestimmt.



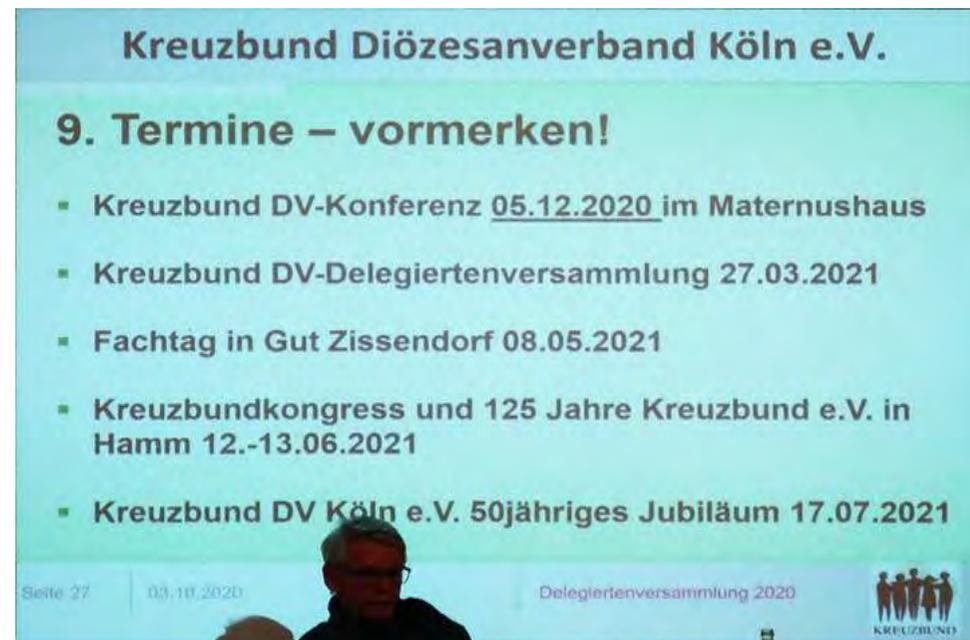
Das Logo wird sukzessive in den nächsten Monaten eingeführt.

Auch der Kreuzbund Diözesanverband Köln hielt am 3. Oktober 2020 seine jährliche Delegiertenversammlung ab.



Hier standen in diesem Jahr keine Wahlen an. Neben den Regularien und der Ehrung langjähriger Mitglieder standen die aktuellen durch die Pandemie verursachten Beschwerden im Fokus. **Andrea Stollfuss**, Bundes- und Diözesanvorsitzende, wies besonders auf den bundesweiten Chat und den wöchentlichen Kölner Treff hin, um auch im Fall erneuter Einschränkungen der Präsenzgruppen Kontakt zu halten und für Ratsuchende ansprechbar zu bleiben. Infolge der Pandemie sind auch viele für dieses Jahr geplante Veranstaltungen ausgefallen. Wenn irgend möglich sollen sie später bzw. im kommenden Jahr stattfinden

(Termine siehe nachfolgende Abbildung).



Reinhard Metz

Ein Gruß aus der Küche...

Wer mich näher kennt, mag vielleicht wissen, dass man mich mindestens einmal im Jahr in London antrifft. Momentan ist dies leider nicht möglich, also versuche ich auf kulinarische Weise, mich nach London zu versetzen. Vielleicht will jemand mit nach Soho, in ein altes, uriges Restaurant irgendwo rund um den Cambridge Circus?

Schweinekoteletts mit Äpfeln und Salbei

Zutaten für vier Personen:

4 Schweinekotelets à 250g	2 Cox Orange Äpfel
1 Handvoll Salbeiblätter	1 Stück Butter
300g Stilton-Käse	Olivenöl

Als erstes den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Mit einem scharfen Messer den Fettrand an den Kotelets mehrfach nebeneinander tief einschneiden. Es wird dadurch mehr Fett aus dem Kotelet ausgelassen, das macht die Schwarte viel knuspriger. Das so behandelte Fleisch nun auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz großzügig würzen. Die ungeschälten Äpfel in acht Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen.

In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen, die Kotelets hineingeben und von jeder Seite ca. drei Minuten goldbraun anbraten. Es kann sein, dass die eingeschnittenen Fettränder wieder aneinander backen, diese dann wieder vorsichtig lösen. In der Zwischenzeit ein Backblech mit der Butter einfetten und die Kotelets darauf verteilen.

In der gleichen Pfanne jetzt die geputzten Apfelspalten anbraten. Vier der gebratenen Apfelspalten jetzt auf ein Kotelet legen. Nun werden nur noch die Salbeiblätter auf den Apfelspalten verteilt und mit Olivenöl beträufelt. Nun noch den Käse großzügig darüber reiben und das Backblech für ca. sechs bis zehn Minuten in den Backofen schieben, bis der Käse komplett geschmolzen ist.

Dazu passt hervorragend:

Chinakohl mit Kümmel

Zutaten für vier Personen:

1 Chinakohl	1 Zwiebel
½ Teelöffel Kümmelsamen	Olivenöl

Die Zwiebel schälen und klein hacken. Zusammen mit dem Kümmel und ein wenig Olivenöl in einer hohen Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind.

In der Zwischenzeit den Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk herausschneiden und wegwerfen. Den Kohl nun in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben, ggfs. eine kleine Tasse kochendes Wasser dazu geben und mit der gebratenen Zwiebel und dem Kümmel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel ca. zehn Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen. Ab und zu umrühren.

Als Beilage zu diesem kalorienreichen Gericht haben sich Petersilienkartoffeln bestens bewährt.



In diesem Sinne: enjoy your meal!

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Unsere **Nikolausfeier/Jubilar-Ehrung** möchten wir
am **06.12.2020 im Lambertussaal** durchführen!

Wegen Corona ist in der heutigen Zeit vieles unsicher,
einiges muss anders stattfinden und
wir müssen die Entwicklung abwarten!

Deshalb laden wir zur gegebenen Zeit **schriftlich** ein!

Habt **BITTE** Verständnis dafür!

Der Vorstand



**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“**

**Nr. 185 / 2021
ist der 11.12.2020**

Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück

Impressum



184 / 2020